

配布用

2026

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
<p><b>●講座についてのご案内</b></p> <p>①★印は未登録者も参加可能。(未登録の方の講座参加はお1人1回まで)</p> <p>②★印講座は未登録者向け サポステ利用説明の時間を含みます (講座90分+サポステ説明30分。既にサポステご利用中の方は90分で終了)</p> <p>③※印はご利用検討の方向け説明会です。説明後に個別でお話を伺います。</p>					<p>コミュニケーション講座① 10:30~12:00</p>	<p>※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00</p>
5	6	7	8	9	10	11
閉所日 	<p>PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)</p> <p>仕事を知らう! &lt;[パソコン]を使う仕事って?&gt; 13:30~15:00</p>	<p>※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00</p> <p>★(未)就活プチっと勉強会 &lt;面接超入門-準備と対策-&gt; 13:30~15:30</p>	閉所日		<p>コミュニケーション講座② 10:30~12:00</p> <p>応募書類の作り方講座② (職務経歴書・自己紹介書・ 自己PR編) 13:30~15:30</p>	<p>働く前に知っておきたい! &lt;立ち居振る舞いのキホン&gt; 13:30~15:00</p>
12	13	14	15	16	17	18
閉所日	<p>★(未)就活プチっと勉強会 &lt;仕事理解のやり方&gt; 10:00~12:00</p> <p>目指せ!聞き上手 13:30~15:00</p>	<p>★(未)サポステお手伝い &lt;書類の発送作業&gt; 10:00~12:00</p> <p>就活準備の第一歩! &lt;自分の強み 発見ワーク&gt; 13:30~15:00</p>	閉所日 	<p>PC講座 PowerPoint入門編 13:30~16:30</p> <p>働く前に知っておきたい! &lt;メールのキホン&gt; 13:30~15:30</p>	<p>コミュニケーション講座③ 10:30~12:00</p> <p>ストレスマネジメント 13:30~15:30</p>	<p>※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00</p> <p>働く前に知っておきたい! &lt;敬語のキホン&gt; 13:30~15:00</p>
19	20	21	22	23	24	25
閉所日 	<p>プチ仕事体験 &lt;データ入力&gt; 10:00~12:00</p> <p>PC講座 Word入門編 13:30~16:30</p>	<p>★(未) プチ仕事体験 &lt;清掃+作業報告書の作成&gt; 10:00~12:00</p> <p>面接練習 &lt;本番目前!実践編&gt; 14:30~17:00</p>	閉所日	<p>PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)</p> <p>働く前に知っておきたい! &lt;電話のキホン&gt; 13:30~15:30</p>		<p>※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00</p> <p>★(未)就活プチっと勉強会 &lt;求人探しのキホン&gt; 13:30~15:30</p>
26	27	28	29	30		
閉所日	<p>PC講座 Excel入門編 13:30~16:30</p>	<p>★(未)就活プチっと勉強会 &lt;求人情報ってどう見るの?&gt; 10:00~12:00</p>	昭和の日 閉所日 	<p>プチ仕事体験 &lt;ビジネス文書作成&gt; 10:00~12:00</p> <p>PC講座 プログラミング超入門 13:30~15:30</p>	<p>メモ</p>	

お問い合わせ先

ご利用対象

厚生労働省委託事業-若者の職業的自立を応援

たちかわ若者サポートステーション

東京都立川市曙町2-18-6芳賀第2ビル 3階  
JR立川駅 北口から徒歩5分

042-529-3378 (休館日: 水・日・祝)

- 就労を目指す15~49歳の方
- 在学していない方(通信制含む)  
就労していない方(アルバイト含む)

たちかわサポステで  
働くための一歩を  
一緒に踏み出そう!!



公式HP  
<https://public.sodateage.net>



公式LINE  
@306iskhh



# あなたに合った一歩をサポステで踏み出そう！

## 働く準備



### 心と身体を整える

ストレス対処や、生活リズムを正しく整え、心と身体を健やかにしましょう。

### プチしごと体験

サポステ内でデータ入力や封入作業をして、仕事のイメージを膨らませよう。

### コミュニケーション

苦手意識のある方がたくさんいます。みんなで少しずつ練習しよう。



## スキル習得



### ビジネススキル

職場での言葉遣いや電話のかけ方、名刺交換などの基本スキルを学ぼう。

### パソコンスキル

ワード、エクセル、パワーポイントはできると便利！  
面接でパソコン使えますか？と聞かれたとき  
自信をもって答えられるようにしよう。



## 就活対策

### 応募書類・面接対策

就活で避けては通れない書類と面接。  
書類の書き方にはコツを抑えれば大丈夫。  
面接はスタッフを相手に何度も練習しよう。

### 就活勉強会

求人ってどうやって探すの？  
世の中にはどんな仕事があるの？ など  
就活の知識を学んで応募への不安をなくそう！

